

Traumata – Unerwünschte Mitbringsel aus der Vergangenheit



Bäume sind mächtige Helfer, wenn Du unter vergangenen Traumata leidest.

Vielleicht leidest Du unter psychischen, körperlichen oder mentalen Beschwerden, für die es offensichtlich im aktuellen Moment keine Erklärung gibt?

Ein in Deiner Kindheit erlebtes Trauma, möglicherweise sogar erlebt während Deiner Zeit im Mutterleib oder, (was von der Forschung inzwischen angenommen wird), sogar von Erlebnissen Deiner Vorfahren, könnte die Ursache dafür sein. Der 1998 von Felitti et al. entwickelte ACE (Adverse Childhood Experiences) Fragebogen [1] stellt anhand von 10 Fragen mögliche Ereignisse unter 18 Jahren als mögliche Ursachen zur Entwicklung eines Traumas dar. Du kannst ihn selbst auswerten.

	Ja	Nein
1. Körperlicher Missbrauch Wurde ein Elternteil oder eine andere erwachsene Person in deinem Haushalt jemals körperlich gewalttätig dir gegenüber (z. B. dich schlagen, treten, schubsen oder anderweitig verletzen)?		
2. Emotionaler Missbrauch Hat ein Elternteil oder eine andere erwachsene Person in deinem Haushalt dich jemals herabgewürdigt, beleidigt oder anderweitig verbal misshandelt?		
3. Sexueller Missbrauch Hat jemals ein Erwachsener oder eine Person, die mindestens 5 Jahre älter war, dich sexuell belästigt oder missbraucht, z. B. indem er/sie dich berührt hat oder dich zu sexuellen Handlungen gedrängt hat?		
4. Emotionale Vernachlässigung Hattest du jemals das Gefühl, dass dich niemand liebt, dass du unbeachtet bleibst oder emotional vernachlässigt wirst? Hattest du das Gefühl, dass deine Familie dich nicht unterstützt oder dir keine Geborgenheit gibt?		
5. Körperliche Vernachlässigung Hattest du jemals das Gefühl, dass deine grundlegenden Bedürfnisse, wie Nahrung, saubere Kleidung oder medizinische Versorgung, nicht ausreichend erfüllt wurden?		
6. Elterntrennung Waren deine Eltern jemals geschieden oder dauerhaft getrennt?		
7. Gewalt in der Familie Hast du jemals miterlebt, wie deine Mutter oder ein anderer Elternteil von einem Partner oder einer anderen Person körperlich misshandelt wurde?		
8. Drogen- oder Alkoholmissbrauch in der Familie Hat jemand in deinem Haushalt jemals Alkohol oder Drogen in einem Ausmaß missbraucht, dass es zu Problemen geführt hat?		
9. Psychische Erkrankung in der Familie War jemand in deinem Haushalt psychisch krank oder depressiv? Hat jemals jemand in deinem Haushalt versucht, sich das Leben zu nehmen?		
10. Inhaftierung eines Familienmitglieds War jemand in deinem Haushalt jemals inhaftiert oder im Gefängnis?		

Der sogenannte „ACE-Score“ wird durch die Summe der Ja-Antworten gebildet. Jede „Ja“-Antwort entspricht einem Punkt.

0 Punkte: Es sind keine der abgefragten belastenden Kindheitserfahrungen vorhanden.

1-3 Punkte: Es gab einige belastende Ereignisse in deiner Kindheit, die dein Leben, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden stören können.

4 oder mehr Punkte: Dein Risiko für gesundheitliche und psychische Probleme im Erwachsenenalter kann, aber muss nicht erhöht sein [2].

Was entscheidet, ob Du Auswirkungen als Erwachsener haben wirst oder nicht?

Wenn Babys, Kleinkinder und Kinder erhalten, was jedes Säugetier „programmgemäß“ erwarten kann (Nahrung, Aufmerksamkeit, Schutz, Sicherheit, Beständigkeit, Liebe und Zärtlichkeit), schafft dies die beste Widerstandskraft dafür, um später mit traumatischen Erlebnissen aller Art unbeschadet umgehen zu können. Fehlten diese wesentlichen Faktoren, wurden hormonell und neural nicht die

Voraussetzungen geschaffen, um später resilient auf Widrigkeiten oder unliebsame Überraschungen im Leben zu reagieren.

Was kannst Du tun, wenn Du aufgrund Deines Ergebnisses im Fragebogen eine mögliche Belastung feststellst und auch unter Symptomen leidest?

- * Führe ein Tagebuch, in dem Du Deine eigenen Gedanken niederschreibst zu dem, was Dir aus Deiner Kindheit an Negativem einfällt. Ja, es kommt vor, dass Patienten versuchen zu verhindern, genau hinzusehen, indem Sie sich flüchten oder sich ablenken (durch Drogenkonsum, Arbeit, exzessiv betriebene Hobbys). Doch es lohnt sich, hinzusehen, auch wenn es schmerzt.
- * Schreibe Briefe an die Personen, die für Deine schlimmen Erlebnisse verantwortlich sind. Du musst sie nicht abschicken. Es reicht, sie zu schreiben und danach zeremoniell zu verbrennen und damit die emotionale Verbindung zu einem Erlebnis mit dieser Person aufzulösen.
- * Schreibe auch auf, was Du an schönen und guten Dingen in Deinem aktuellen Leben hast, für die Du dankbar sein kannst.

Die Forschung konnte nachweisen, dass diese Art des Schreibens neben der mentalen Stimmungssteigerung auch körperliche Auswirkungen hat, z.B. den Blutdruck senkt, oder die Lungen- und Leberfunktion verbessert und die Entzündungsneigung reduziert [4].

- * Jede Art künstlerischer Betätigung ist hilfreich, egal ob Du Gedichte schreibst, Bilder malst oder selbst entworfene Kleider nähst.
- * Da sich Traumata in Zellen speichern, insbesondere auch in den Faszien, kann durch Bewegung, Yoga oder Massage Vergessenes ans Licht kommen und aufgelöst werden.
- * Das Gefühl aus der Kindheit, dass Deine Sicherheit bedroht wird, kann in Deinem aktuellen Leben manchmal durch Ereignisse oder Personen getriggert werden und zu einem unerwarteten, selbst sabotierenden Verhalten führen [5]. Je mehr Du Dir dieser Trigger bewusst wirst, um so weniger wirst Du als Erwachsener in die „Bedrohungsfalle“ tappen. Diese kann sich in einem völlig übertriebenen Kontrollbedürfnis äußern, denn wenn etwas unbekannt oder unkontrollierbar erscheint, fühlt sich Deine Sicherheit bedroht an. Das kann dazu führen, dass Du Menschen nicht mehr vertraust, die vertrauenswürdig sind und wertvolle Beziehungen abbrichst.
- * In verschiedenen Kulturen existieren Atemtherapien, die den Geist beruhigen und Dich stets ins „Hier und Jetzt“ zurückführen, wenn Du in einem negativen Gefühl der Vergangenheit festhängst.
- * Halte Dich so oft wie möglich in der Natur auf und verbünde Dich mit ihr, indem Du schwimmst, kletterst, im Garten arbeitest, barfuß gehst, Heilpflanzen nutzt oder einen Baum umarmst.
- * Achte auf Dich, sei fürsorglich Dir selbst gegenüber und hole Dir ggf. professionelle Hilfe, um durch die Bearbeitung Deiner Themen die langfristigen Auswirkungen dieser Erfahrungen zu mildern.

Quellen:

- [1] <https://zep-hh.de/files/zep/pdf/ACE-Deutsch.pdf>
- [2] <https://di.aerzteblatt.de/int/archive/article/236520>
- [3] Gabor Maté: Im Reich der hungrigen Geister: Auf Tuchfühlung mit der Sucht - Stimmen aus Forschung, Praxis und Gesellschaft
- [4] https://www.researchgate.net/publication/231337110_Emotional_and_physical_benefits_of_expressive_writing
- [5] Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung

